

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Semaine 1</p> <p>16 sept. 3 fév. 14 oct. 30 mars 11 nov. 27 avril 9 déc. 25 mai 6 janv.</p>	<p>Poulet au beurre Riz basmati Jardinière de légumes</p> <p>Longe de poisson, sauce au basilic et aux tomates cerises Riz basmati Jardinière de légumes</p>	<p>Macaroni gratiné sauce à la viande</p> <p>Wrap sud-ouest et sauce d'accompagnement Salade de maïs</p>	<p>Poitrine de poulet épicée Trempeuse au yogourt Pitas au four assaisonnés Légumes du jour</p> <p>Salade-repas</p>	<p>Hambourgeois au bœuf ou Hambourgeois au poulet, chapelure multigrain Laitue et tomate</p>	<p>Pizza au choix (toute garnie, pepperoni de dinde et fromage ou végétarienne) Salade César</p>
<p>Semaine 2</p> <p>26 août 23 sept. 10 fév. 21 oct. 9 mars 18 nov. 6 avril 16 déc. 4 mai 13 janv. 1^{er} juin</p>	<p>Fajitas au poulet Salsa Légumes mexicains</p> <p>Quiche du jour Salade du chef</p>	<p>Linguine au poulet sauce Alfredo Fleurons de brocoli</p> <p>Pâté chinois</p>	<p>Pita à l'italienne Salade César</p> <p>Salade-repas</p>	<p>Boulettes de veau à la russe Riz blanc Jardinière de légumes</p> <p>Saumon teriyaki croustillant Riz blanc Jardinière de légumes</p>	<p>Sandwich chaud à la côte levée de bœuf Maïs en épi Salade de chou</p>
<p>Semaine 3</p> <p>2 sept. 30 sept. 17 fév. 28 oct. 16 mars 25 nov. 13 avril 20 janv. 13 mai</p>	<p>Poulet Tao Riz basmati Légumes du jour</p> <p>Croque-thon Salade verte</p>	<p>Pâtes sauce à la viande</p> <p>Pâtes sauce végétarienne</p>	<p>Cuisse de poulet piri-piri Pommes de terre rôties persillées Salade de chou</p> <p>Salade-repas</p>	<p>Tortellinis au fromage sauce rosée Légumes soleil levant</p> <p>Assiette de kefta Sauce au yogourt Couscous au curcuma Légumes soleil levant</p>	<p>Sous-marin tout garni (bœuf/pepperoni de dinde/fromage) Laitue ciselée et tomate</p>
<p>Semaine 4</p> <p>9 sept. 24 fév. 7 oct. 23 mars 4 nov. 20 avril 2 déc. 20 mai 27 janv. 8 juin</p>	<p>Pilons de poulet Sauce BBQ P. de terre campagnardes Salade de chou</p> <p>Omelette au fromage Salsa P. de terre campagnardes Jardinière de légumes</p>	<p>Sauté de porc à la chinoise Vermicelles de riz</p> <p>Macaroni au fromage Légumes du jour</p>	<p>Tortillas garni à la viande Maïs et poivrons rouges Salsa</p> <p>Salade-repas</p>	<p>Pâtes aux tomates et aux trois fromages Légumes Montégo</p> <p>Filet de tilapia, chapelure multigrain Gratin dauphinois Légumes Montégo</p>	<p>Pita shish taouk express au poulet Houmous et sauce tzatziki Laitue, tomate et oignon rouge</p>

Mets principal et salade-repas : 2,25\$

Fruit frais gratuit
à l'achat
d'un mets principal
ou d'un sandwich !



LE MENU :

est élaboré par les nutritionnistes des services alimentaires;

peut être sujet à des changements sans préavis;

n'est pas sans allergènes.



Commission scolaire de Montréal